こんね！四季を彩るロマンのまち西都

# お知らせ information

NO. 1119
2010. 7. 1

編集・発行　西都市役所総務課
TEL0983(43)1111　FAX0983(43)2067
発行　毎月1日・15日

Contents

1 【畜産農家への供給が困難】となった飼料作物(WCS用稲含む)を生産している農家の方へ
口蹄疫の影響に伴う雇用調整助成金等利用について
2 『西都商工会議所ギフト券』販売開始！
市長マニフェストロードマップ及び市役所各課マニフェストを公表
下水道排水設備工事責任技術者試験の実施について
3 無料人権相談所が開かれます！
交通事故に注意！
宮崎県交通安全ポスターコンクール作品募集
4 宮崎県環境管理課からのお知らせ(井戸の利用状況調査協力)
業務用厨房施設等における事故防止
住宅用火災警報器を設置しましょう
5 国民年金保険料の免除制度について
住民税非課税世帯の方で入院中・入院の予定がある方へ
6 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)平成22年度の保険料について
7 被保険者証の有効期限について(後期高齢者医療保険加入者)
胃がんの集団検診(40歳以上)のお知らせ
8 女性特有のがん検診推進事業がはじまります！
9 集団健診始まります(40～74歳西都市国民健康保険加入者の皆様)
10 健康チェック＆健康相談のご案内
さいとげんき塾「やっちみろ会」を開催します
11 『へるし一栄養教室』を開催します
西都市地域子育て支援センター　つばさ館

## 7月1日～31日「第60回社会を明るくする運動」

**主唱：法務省**

7月1日～31日まで、「第60回社会を明るくする運動」月間です。
犯罪や非行を防止し、罪を犯した人たちの更生に理解を深め、支援し、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：西都地区保護司会　里俊泰　45－1711

（文書取扱：福祉事務所）

■読み終わったら、日付と名前を書いてすぐに回しましょう。

| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |

＊お知らせは市ホームページでも閲覧できます。　URL･･･http://www.city.saito.miyazaki.jp

# 【畜産農家への供給が困難】となった飼料作物(WCS用稲含む)を生産している農家の方へ

●需要先となる畜産農家の家畜が口蹄疫の発生により殺処分等となり、飼料作物(WCS用稲含む)が供給困難となった生産農家については、新たな需要先とのマッチング活動を推進します。しかし、新たな需要先が見つからない場合は、水田利活用自給力向上事業において特例として飼料作物(WCS用稲含む)の生産を中止しても交付金を交付します。

口蹄疫の発生により、生産した飼料作物を需要先(契約している畜産農家)へ供給困難となる生産農家または、自家利用計画を作成して飼料作物を生産している畜産農家については、新たな需要先を探しても見つからない場合は、水田利活用自給力向上事業において、特例として飼料作物(WCS用稲含む)の生産を中止しても交付金が交付されます。

【水田利活用自給力向上事業の特例】
**対象者**：口蹄疫の発生により家畜の殺処分等を行った畜産農家との利用供給契約等に基づき、飼料作物(WCS用稲含む)の生産に取り組む予定をしていた生産農家で、新たな需要者を確保できない生産農家。
※注意：口蹄疫の発生により家畜の殺処分等を行った畜産農家を需要先としていたこと、作付準備を行ったことを確認できる書類等が必要です。

**特例措置の内容**：飼料作物(WCS用稲含む)の生産を中止した場合でも、中止した面積について交付金が交付されます。
『交付単価：10アールあたり 35,000円』

特例措置の内容について、不明な点がありましたら、宮崎農政事務所農政推進課(0985-22-3184)まで問い合わせください。

(文書取扱：西都市農業活性化センター)

# 口蹄疫の影響に伴う雇用調整助成金等利用について

○口蹄疫の影響で事業活動が縮小した事業所にも適用されることとなりました。
○生産量要件の確認期間が3か月から1か月に短縮されました。
※直接被害を受けた畜産農家でも利用できる場合があります。
・移動制限解除後においても事業活動が縮小している場合
・畜産業以外の事業で事業活動が縮小している場合

| 種類・助成額等 | 中小企業<br>緊急雇用安定助成金 | 雇用調整助成金 |
|---|---|---|
| 休業等にかかる<br>費用の助成率 | 4/5<br>(一定要件で9/10) | 2/3<br>(一定要件で3/4) |
| 労働者1人1日あたり<br>支給限度額 | 7,685円 | |
| 労働者1人あたり<br>支給限度日数 | 3年間で300日 | |
| 教育訓練実施に<br>かかる助成額 | 6,000円 | 4,000円 |

【主な支給要件】
・生産量、販売量、売上高などの事業活動を示す指標の最近1か月の値が、その直前の1か月又は前年同期に比べ5%以上減少していること。※今回の要件緩和措置
・雇用保険適用事業所であり対象労働者が雇用保険被保険者であること。
・休業等を実施する前日までに休業等実施計画届を提出すること。

※利用の際はあらかじめ下記へお電話ください。
＜問い合わせ先＞
宮崎労働局職業安定部職業対策課助成金申請受付コーナー(0985-38-8824)

(文書取扱：商工観光課)

# 『西都商工会議所ギフト券』販売開始！

西都商工会議所では地域のお店を広くご利用していただき、西都市の発展、活性化に繋がる事を目的とした、『西都商工会議所ギフト券』を発行する運びとなりました。お祝いのお返しや贈り物、イベントでの景品などに最適ですのでぜひご利用ください。
※尚、家電/住宅エコポイントを『西都商工会議所ギフト券』で交換する事ができます。
『西都商工会議所ギフト券』
【内容】
①額面：500円(1枚から販売いたします。)※プレミアムは付きません！
②有効期限：発行日より6ヶ月以内となります。
③購入限度額：1商品に使える限度額はありません。
※一部利用できない商品、サービスがございます。
(例)ビール券、図書券など換金性の高い商品
④利用店舗：西都市内約200店舗を予定しております。
※ご利用店舗は決定次第、市お知らせ等に掲載いたします。また下記の西都商工会議所ホームページやＱＲコードを読み込むことにより携帯電話でもご覧いただけますので一度お試しください。
⑤販売場所：西都商工会議所、西都ショッピングセンター・パオ
※西都商工会議所ギフト券は随時発行します。
※7月1日からご利用いただけます。
【西都商工会議所ギフト券に関するお問合せ先】
西都商工会議所(43-2111)
西都商工会議所ホームページ(http://www.miyazaki-cci.or.jp/saito/)
※参加店も随時受付けています。登録簡単！電話1本で！

(文書取扱：商工観光課)

# 市長マニフェストロードマップ及び市役所各課マニフェストを公表しています。

市では市長マニフェストロードマップ及び市役所各課マニフェストを公表しています。市のホームページへアクセスしていただくか、以下の窓口でご覧ください。
■閲覧先　http://www.city.saito.miyazaki.jp/
■窓口　市役所情報コーナー、総合政策課、各支所(穂北、三納、都於郡、三財、東米良)
■連絡先　総合政策課(43-0380)

(文書取扱：総合政策課)

# 下水道排水設備工事責任技術者試験の実施について

下水道の機能を十分活かすために排水設備の工事は、責任技術者のいる指定工事店で行うことになっていますが、この責任技術者の試験が次のとおり実施されます。
日時：平成22年11月21日(日)午前10時～12時(受付時間　9時～)
会場：JA・AZMホール
受験料：5,000円
受験申込書の配布：平成22年7月5日(月)～
上下水道課(西都医師会病院前西庁舎2階)にて配布
受験申込の受付期間：平成22年7月20日(火)～7月30日(金)
(土・日を除く午前8時半～午後5時)
上下水道課(西都医師会病院前西庁舎2階)にて受付
郵便による申込書等の請求及び提出は受付けません。
詳しいことは、下記にお問合せください

(問い合わせ先：上下水道課下水道工務係43－1326)

# 無料人権相談所が開かれます！

家庭内の問題(夫婦、親子、結婚、離婚、相続など)や、隣近所とのもめごと、いじめ、体罰などの問題に関するご相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守になっておりますので、お気軽においでください。

☆日時：平成22年7月20日(火)午前10時から午後3時まで
☆場　所：市役所南庁舎1階(西都保健所跡)
☆相談員：人権擁護委員(黒木いく代)・宮崎地方法務局人権擁護課長
※この他、宮崎地方法務局人権擁護課(0985-22-5124)でも、平日午前8時30分から午後5時15分まで随時相談をお受けしております。

(文書取扱：市民協働推進課)

# 交通事故に注意！

6月1日に園元バイパスが開通しました。開通に伴い、四日市交差点から園元交差点の約2.3キロの区間の交通量が多くなることが予想されます。車を運転するときは緊張感を持ち、前をしっかり見て安全運転に努めましょう。

★ドライバーの皆さんへ
・法定速度を守って、速度を控えた走行をしてください。
・不慣れな道路で迷っている方もいますので、車間距離は十分に取ってください。
・夜間は支障がない限りライトは上向きで走行しましょう。

★歩行者の皆さんへ
・横断歩道以外での道路横断はしないでください。
・信号機や道路標識が新たに設置されています。交通ルールを守りましょう。
・夜間の外出は目立つ服装で、反射材を身につけましょう。

夏の交通安全県民総ぐるみ運動を実施(実施期間7月11日～7月20日)
◎運動の重点　・子どもの交通事故防止
・飲酒、暴走、過労・居眠り運転等無謀運転の防止
・セーフティエコドライブの推進

西都市・西都警察署

(文書取扱：生活環境課)

# 宮崎県交通安全ポスターコンクール作品募集

交通安全ポスターの作成を通して、県民の交通安全意識の高揚と交通事故防止を図ることを目的に、交通安全ポスターを募集します。

【部門】
○小学校下学年の部：県内の小学校及び特別支援学校小学部に在学している1年生から3年生までの児童
○小学校上学年の部：県内の小学校及び特別支援学校小学部に在学している4年生から6年生までの児童
○中学校の部：県内中学校及び特別支援学校中学部に在学している生徒
○一般の部：①県内高等学校及び特別支援学校高等部に在学している生徒
②その他の県内居住者

【応募方法】
★題材は、交通安全に関する次のものとします。
①てげてげ運転追放運動(ストップ！脇見ぼんやり運転)
②高齢者・子ども・若者の事故防止
③後部座席を含むｼｰﾄﾍﾞﾙﾄ・ﾁｬｲﾙﾄﾞｼｰﾄ及びヘルメット着用の徹底
④交差点の交通事故防止　⑤夜間の反射材利用促進
⑥飲酒、暴走、過労・居眠り運転等無謀運転の防止
⑦二輪車・自転車の交通事故防止　⑧エコドライブの推進
⑨その他交通安全に関するもの
★未発表の作品を1人1点まで。
★画用紙を使用し、クレヨン画、パステル画又は水彩画とする。
★画用紙の大きさは、四つ切り(約38cm×54cm)とする。
★作品の裏面に小中高校生は応募部門・学校名・学年・氏名(ふりがな)を、その他の方は住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別を必ず記入すること。
★各小中高校生は、学校を通じて応募してください。

【募集期間】平成22年8月2日(月)～9月30日(木)で(必着)
【作品の送付及び問い合わせ先】
〒880－8501　宮崎市橘通東2丁目10番1号
宮崎県生活・協働・男女参画課　消費・安全担当(郵送、持ち込みいずれでも可、なお土日は閉庁)　TEL 0985-26-7054　FAX 0985-20-2221

(文書取扱：生活環境課)

## 宮崎県環境管理課からのお知らせ
## ≪井戸の利用状況調査にご協力ください≫

県では河川や海、地下水の水質の状況を定期的に調査していますが、地下水については、個人が所有している井戸を利用して調査を行っております。

この調査の効率化を図り、地下水汚染が生じた時に、汚染範囲の把握や健康被害防止に迅速に対応するため、井戸の設置、利用状況を調査し台帳を作成することとしました。

台帳を作成するに当たり、委託先の(財)宮崎県環境科学協会の調査員が、事前に御連絡した後に、井戸所有者宅を訪問等しますので、御理解と御協力をお願いします。

◎問い合わせ先：(財)宮崎県環境科学協会(0985-51-2100)

(文書取扱：生活環境課)

## 業務用厨房施設等における事故防止

平成21年中に、業務用厨房施設等(こんろ、給湯器、フライヤーなど)による一酸化炭素中毒事故が全国で18件発生し、多数の死傷者が出ています。

業務用厨房施設等を使用するときは次のことに気をつけてください。

(1)取扱説明書をよく読んで正しい使用方法を確認してください。
(2)使用中は必ず換気を行ってください。特に、冷暖房機を使用する場合でも室内を密閉した状況で使用しないでください。
(3)使用中は火から離れないでください。また、火を消したらガス栓を確実に閉めてください。
(4)ガス機器、換気設備は日ごろから手入れをしてください。特に台風、地震後は排気筒を清掃してください。
(5)万一のガス漏れや不完全燃焼に備えて、自主的にガス警報器を設置してください。

(問い合わせ先：消防本部予防課43－2477)

## 住宅用火災警報器を設置しましょう

全国で、毎年、1,000人を超える方が住宅火災で亡くなっています。
・住宅火災による死者の約60%が逃げ遅れ
・死者の約60%が高齢者
・火災による死者は就寝時間帯(22時台～5時台)に多い

○火災による死者を防止するためには、住宅用火災警報器を設置し、火災を早期に発見し、避難することが重要です。

《新築の住宅は》平成18年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。
《既存の住宅は》平成23年6月1日から設置が義務づけられます。

○火災警報器を設置する場所
原則、寝室です。2階に寝室がある場合には階段の上部にも必要です。

※「あなたを、あなたの家族を守る住警器。早めの設置をお願いします。」

悪質な訪問販売にご注意

○次のことに注意しましょう。
・既存住宅は、平成23年6月1日から義務化されます。
・購入は量販店等で容易にでき消防署では販売していません。
・設置は容易にできますが、依頼する場合には設置費用、内容をよく確認しましょう。
・火災警報器の訪問販売は、クーリングオフの対象です。
・悪質な訪問販売にあった場合は、消費生活センターなどに相談してください。

(問い合わせ先：消防本部予防課43－2477)

# 国民年金保険料の免除制度について

国民年金保険料の免除制度をご存知ですか？
納めることが困難な場合、前年の所得状況により、申請して承認されると保険料の全額か一部が免除になる制度です。
免除には、全額・3/4・半額・1/4・納付猶予の5種類があります。
（学生の方は学生納付特例があります）

〈未納と免除ではこんなに違います〉

| | | 定額納付 | 全額免除 | 一部免除 | 若年者<br>納付猶予<br>学生<br>納付特例 | 未納 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 障害・遺族年金（受給資格期間に算入されるか） | | ○<br>されます | ○<br>されます | △<br>一部納付部分を納付するとされます | ○<br>されます | ×<br>されません |
| 老齢基礎年金 | 受給資格期間に算入されるか？ | ○<br>されます | ○<br>されます | △<br>一部納付部分を納付するとされます | ○<br>されます | ×<br>されません |
| | 年金額に算入されるか？ | ○<br>されます | ○<br>1/2受け取れます | △<br>納付額により異なりますが、受け取れます | ×<br>されません | ×<br>されません |

※免除していた分を10年以内に納める場合は、2年を過ぎていると当時の保険料に加算金がつきます。（納付される場合は古い分からの納付になります）
※全額免除以外の一部免除は、免除されていない分を納めないと将来の受給期間に反映しません。（未納期間となります）
※未納のままにせず、免除のご相談をされることをお勧めします。
※免除申請は、市民課年金係で受付けています。

（問い合わせ先：市民課年金係43－1221）

# ～後期高齢者医療保険からのお知らせ～
# 住民税非課税世帯の方で
# 入院中・入院の予定がある方へ

後期高齢者医療保険に加入されている方（75歳以上の方及び一定の障がいのある65歳から74歳の方）で、住民税非課税世帯の方については、入院時に「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院に提示すると、医療費の自己負担額と食事代が減額されます。
現在入院中もしくは入院の予定がある方で、認定証の必要な方は下記のとおり手続きをお願いします。申請は随時受付けています。手続きは代理の方でも可能です。ご自分が非課税世帯に該当するか分からない、という場合は健康管理課までお問い合わせください。

●現在認定証をお持ちの方へ●
現在お使いいただいている認定証（黄色）の有効期限は、平成22年7月31日となっています。
8月以降も認定証が必要な方は、7月2日以降、更新の手続きをお願いいたします。

申請場所：健康管理課窓口（市役所2階）
申請に必要なもの：・被保険者証
・印鑑（認め印で可）
・減額認定証（既にお持ちの方のみ）
・代理の場合は、その方の身分を証明できるもの
※現在認定証に、適用区分が「区分Ⅱ」と表示されてある方で、過去1年の間に入院日数が90日を超える場合は、更新時に4月以降の病院の領収証を持参してください。

（問い合わせ先：健康管理課高齢者医療係43－0378）

# ～長寿医療制度（後期高齢者医療制度）平成22年度の保険料について～

平成22年度の長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の保険料及び納付方法は、次のとおりになります。

1.保険料の計算方法：年間保険料＝均等割額(42,500円)＋所得割額((所得－33万円)×7.55%)

2.所得が低い方への軽減について
①均等割額の軽減：世帯主及び同じ世帯に属する被保険者全員の総所得金額の合計額が、次のいずれかに該当する場合は、保険料が減額されます。

| 世帯(被保険者と世帯主)の総所得金額 | 軽減割合 | 軽減後金額 |
|---|---|---|
| 基礎控除額(33万円)を超えない世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下かつその他の所得がない世帯 | 9割 | 4,200円 |
| 基礎控除額(33万円)を超えない世帯 | 8.5割 | 6,300円 |
| 基礎控除額(33万円)＋24.5万円×世帯の被保険者数（本人を除く）を超えない世帯 | 5割 | 21,200円 |
| 基礎控除額(33万円)＋35万円×世帯の被保険者数を超えない世帯 | 2割 | 34,000円 |

②所得割額の軽減：平成21年中の総所得金額が91万円以下(年金収入のみの場合211万円以下)の方は、所得割額が5割軽減になります。

3.被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減について
制度加入の前日まで、社会保険や共済保険等の被扶養者だった方は、所得割がかからず、均等割額が9割軽減されます。（年間保険料4,200円）

【保険料の納め方について】

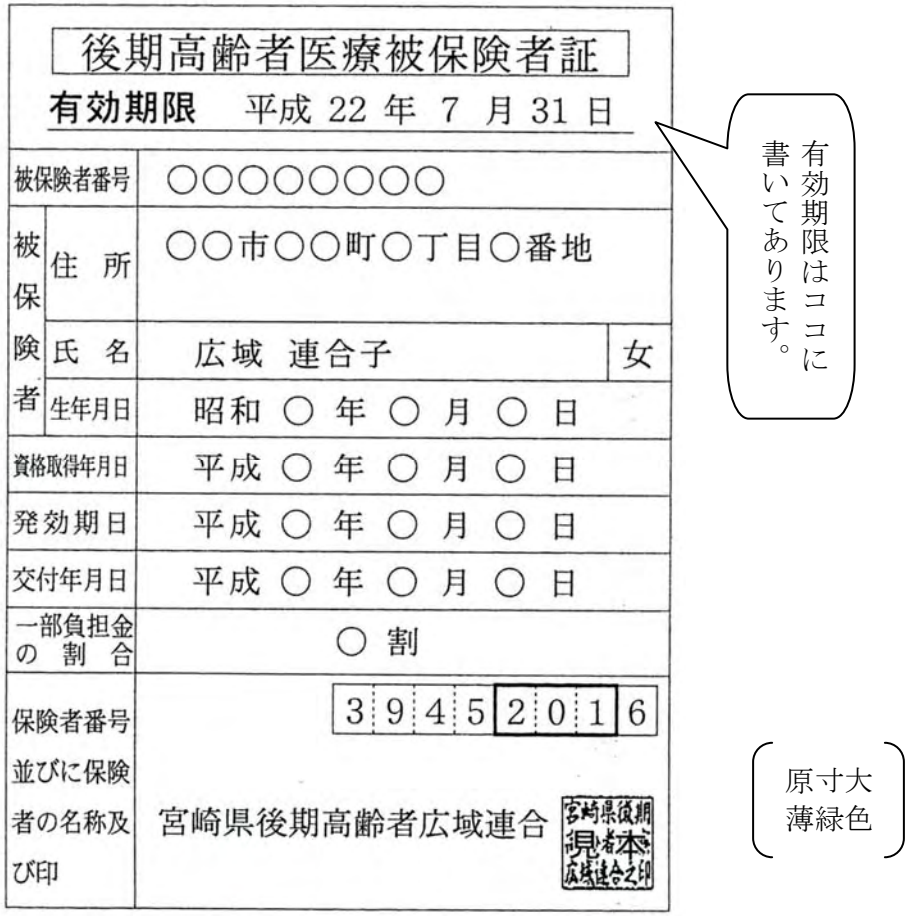
1.現在年金から保険料が差引きされていない方　⇒　7月から納期が始まります。7月上旬に保険料額決定通知書と納付書をお送りしますので、納付書か口座振替での納付をお願いいたします。
※口座振替を希望される場合は・・・これまでに市税や国保税で口座振替をされている方でも、後期高齢の保険料を口座振替する場合には新たに金融機関での手続きが必要となります。申込みをされた月の翌月からの引落しになりますので、お早めに手続きをお願いいたします。

2.現在年金から保険料が差引きされている方　⇒　7月上旬以降、保険料額決定通知書をお送りする予定です。お手元に届きましたら、ご確認ください。

（問い合わせ先：健康管理課高齢者医療係43-0378）

## ～後期高齢者医療保険に加入されている皆様へ～
## 被保険者証の有効期限は平成22年7月31日です

後期高齢者(75歳以上の方及び一定の障がいのある65歳から74歳の方)の方については、被保険者証の有効期限は7月31日となっています。新しい被保険者証は7月中に郵送する予定です。


後期高齢者医療被保険者証
有効期限　平成 22 年 7 月 31 日
被保険者番号　○○○○○○○○
被保険者　住所　○○市○○町○丁目○番地
氏名　広域 連合子　女
生年月日　昭和 ○ 年 ○ 月 ○ 日
資格取得年月日　平成 ○ 年 ○ 月 ○ 日
発効期日　平成 ○ 年 ○ 月 ○ 日
交付年月日　平成 ○ 年 ○ 月 ○ 日
一部負担金の割合　○ 割
保険者番号並びに保険者の名称及び印
3 9 4 5 2 0 1 6
宮崎県後期高齢者広域連合
有効期限はココに書いてあります。
原寸大
薄緑色

(問い合わせ先：健康管理課高齢者医療係43－0378)

## 胃がんの集団検診(40歳以上)のお知らせ!!
## ～延期の日程が決定。電話予約が必要です～

口蹄疫に伴い、6月分の胃がん検診を中止しました。大変ご迷惑をおかけしましたが、延期分の日程が決まりましたのでご案内いたします。

胃がんは、日本人が最もかかりやすいがんです。早期発見できれば90%以上は治りますが、初期には症状がありません。油断せず、1年に1回は必ず『胃がん検診』を受けましょう！

☆下記の日程で実施します(電話申し込みして下さい)

| 日程 | 曜日 | 受付時間 | 検診場所 | 申込み締め切り |
|---|---|---|---|---|
| 8月2日 | 月 | 8：30～9：30 | JA東米良支所 | 7月26日 |
| 8月5日 | 木 | 8：30～9：30 | 東米良ゆず出荷所 | 7月29日 |
| 9月21日 | 火 | 8：00～9：00 | 保健センター | 9月14日 |
| 9月24日 | 金 | 8：00～9：00 | 保健センター | 9月17日 |

●対象：西都市在住の40歳以上の方
●検査方法：胃部X線検査
●申し込み：お電話で申し込みください。健康管理課健康推進係(43－1146)
●料金：1,200円(70歳以上の方、住民税非課税世帯の方、生活保護の方は無料です。平成22年度の証明書をご持参ください。)

※国民健康保険に加入されている方、ＪＡ女性部に加入されている本人、家族の方は、保険証やＪＡ助成券を持参してください。

【注意事項】検査当日は、朝食、水、お茶など一切取らないで下さい。またバリウムのつきが悪くなるため、たばこも吸わないでください。

(文書取扱：健康管理課健康推進係)

# 女性特有のがん検診推進事業がはじまります！

国の施策として、「女性特有のがん検診推進事業」が全国的に実施されます。西都市においても、対象となる人に子宮頸がん、乳がん検診が無料となるクーポン券と、検診手帳を6月下旬に郵送しました。

【対象者】平成22年4月20日現在で西都市に住所を有する方で、前年度に
(1)子宮がん検診は20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった女性、(2)乳がん検診は40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった女性

(1)子宮頸がん検診

| 年齢 | 生年月日 |
|---|---|
| 20歳 | 平成元年(1989)年4月2日～平成2年(1990)年4月1日 |
| 25歳 | 昭和59年(1984)年4月2日～昭和60年(1985)年4月1日 |
| 30歳 | 昭和54年(1979)年4月2日～昭和55年(1980)年4月1日 |
| 35歳 | 昭和49年(1974)年4月2日～昭和50年(1975)年4月1日 |
| 40歳 | 昭和44年(1969)年4月2日～昭和45年(1970)年4月1日 |

(2)乳がん検診

| 年齢 | 生年月日 |
|---|---|
| 40歳 | 昭和44年(1969)年4月2日～昭和45年(1970)年4月1日 |
| 45歳 | 昭和39年(1964)年4月2日～昭和40年(1965)年4月1日 |
| 50歳 | 昭和34年(1959)年4月2日～昭和35年(1960)年4月1日 |
| 55歳 | 昭和29年(1954)年4月2日～昭和30年(1955)年4月1日 |
| 60歳 | 昭和24年(1949)年4月2日～昭和25年(1950)年4月1日 |

【検診内容】
●子宮頸がん：検診問診・視診・細胞診(子宮頚部の細胞をこすり取り、異常な細胞がないか調べます。)
●乳がん検診：問診・視触診・マンモグラフィー検査（透明なプラッチックの板で乳房を圧迫してレントゲン撮影をします。）
※超音波検査は対象になりません。追加検査を受ける場合は、別に検診料がかかりますので、ご注意ください。

【実施機関】　西都市内の指定医療機関・集団検診(子宮頸がんのみ)
●子宮頸がん検診：佐藤産婦人科医院・河野産科婦人科・坂田病院・谷山産婦人科医院・はまだレディスクリニック・細川レディスクリニック・古賀総合病院
集団検診・・・7月16日(金)、7月23日(金)、2月18日(金)、2月22日(火)　※詳細は、クーポン券郵送資料に記載しています。
●乳がん検診:大塚病院・鶴田病院　集団検診・・・1月21日(金)、1月22日(土)
◎医療機関実施分は、直接医療機関にお申し込みください。集団検診は、健康管理課にお申し込みください。

【無料クーポン券有効期間】　子宮がん：平成22年7月1日～平成23年2月28日　　乳がん：平成22年7月1日～平成23年1月31日

【注意事項】　人間ドックや職場検診でのがん検診は対象外になります。

(問い合わせ先：健康管理課健康推進係43-1146)

# 受けてください(40～74歳西都市国民健康保険加入者の皆様)もうすぐ集団健診も始まります！

☆特定健診を受けるメリット

・健診を受けることで病気の早期発見、早期治療に繋がります。・生活習慣を振り返る絶好のチャンスです。・家計も抑制、医療費も抑制出来ます。

☆特定健診を受けないとどうなるの？

受診率65%以上が達成されないと国への負担金が増額され、その結果保険税が上がることになります。西都市の平成21年度の受診率は約21%です。

☆普段から病院にかかっているんだけど、私も受けないといけないの？

40～74歳のすべての方が対象です。※妊産婦、長期入院入所等の方は対象外です。

※健診は個別健診、集団健診、西都市国保が実施する人間ドック(本年度中に満30才・35才・40才・45才・50才・55才・60才・65才に到達する方が対象)のうち、いずれかを年1回しか利用できません。

【検査の内容】：身体計測・血圧測定・血液検査(脂質、肝機能、血糖等)・尿検査　【料金】：1,000円(住民税非課税世帯は無料です)

昨年西都市の健診で、異常数値を発見された方が保健指導を受けた後、生活習慣を見直され、体重・腹囲が大幅に減った方もいらっしゃいます。今後も若々しく健康な生活を送るためにも、是非特定健診を受けましょう！！

(集団健診日程)

| 健診日 | 場所 | 受付時間 |
|---|---|---|
| 8月11日(水) | 穂北地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 8月12日(木) | 三納地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 8月20日(金) | 三財地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 8月27日(金) | 都於郡地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 8月28日(土) | 保健センター | 8：30 ～ 9：30 |
| 11月12日(金) | 三納地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 11月16日(火) | 三財地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 11月19日(金) | 都於郡地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 11月24日(水) | 穂北地区館 | 8：30 ～ 9：30 |
| 11月26日(金) | 保健センター | 8：30 ～ 9：30 |

(集団健診を受けようと思った方は・・・)

①早めに市役所健康管理課(43-0378)に申し込みを！！

②申し込み後、健診1週間前までに問診票と検尿セットを市から送付

③当日朝食を抜き、朝検尿を取り検尿・受診券・問診票・保険証・自己負担額を持って会場へ

(個別健診実施機関)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 鶴田病院 | 42－3711 | 富田医院 | 43－0178 |
| 大塚病院 | 43－0016 | 水田内科医院 | 43－1115 |
| 三財病院 | 44－5221 | 佐藤クリニック | 43－5309 |
| 西都医師会病院 | 42－5615 | 児玉内科クリニック | 43－1777 |
| 上山医院 | 43－1129 | 宇和田胃腸科内科 | 42－0111 |
| 上野医院 | 44－5100 | すぎお医院 | 41－1177 |
| 黒木胃腸科医院 | 43－1304 | 図師医院 | 43－0055 |
| 東米良診療所 | 46－2335 | | |

健診日5月～2月です。各医療機関へご予約下さい

(問い合わせ先：健康管理課健康推進係43-1146)

## 健康チェック＆健康相談のご案内
## ― 毎月1回第2火曜に実施しています ―

身長･体重･体脂肪測定に加え、体組成計を使い「内臓脂肪や基礎代謝量・骨量・足の筋肉量 」などを測定します。その結果をもとに健康づくりの方法や「こんな時は何に気をつけたらいいかな？」「体調が気になる。」などからだや心の健康に関する相談に応じます。

健康づくりの方法や健康に関する悩みが軽減できるようお気軽にご参加ください。

日程：平成22年7月13日　火曜日

時間：9時30分～11時30分

場所：保健センター1階

参加費：無　料

内容：①身体のチェック・血圧測定
　　身長・体重・体脂肪率・内臓脂肪・基礎代謝量・体内年齢・骨量・足の筋肉
　②保健師・栄養士の個別健康相談

※申し込みは必要ありませんので、時間内に直接お越し下さい。

※希望者には、個室での相談に応じます。また、電話相談も受け付けています。からだや心のことなどお気軽にご相談下さい。

（問い合わせ先：健康管理課健康推進係43－1146）

## さいとげんき塾「やっちみろ会」を開催します
## ～７月のテーマ ： 『 お口の健康 』 ～

いつまでも自分らしく、健康でイキイキと過ごせる方法を学ぶことを目的とした「介護予防教室」を開催します。初回のテーマは、「お口の健康」です。お口(口腔内)の健康は、「食べる・話す」など日常生活はもとより、身体の健康、認知症の予防や生きがいづくりなど生活全般と深く関わりがあります。これからもハツラツ人生を送るため、「お口の健康」を維持・改善するために、また美味しく食べる「飲み込む力」をアップする方法等、仲間と一緒に楽しく学びませんか？

◎こんな方は、ぜひご参加ください。
- 固い物が食べにくくなった
- むせやすくなった
- お口のお手入れ方法は？

対象：西都市在住の65歳以上の方(30名程度)
日時：平成22年7月27日(火曜日)13時30分～15時30分
場所：西都市コミュニティセンター
内容：「お口の寝たきり」を防ぎましょう
　　口腔ケアの実践方法
　　お口やお顔の体操など
費用：無料
申し込み：7月23日(金曜日)までに健康管理課(43－1146)にご連絡ください。
　　(定員になり次第、締め切らせていただきます)

（文書取扱　健康管理課　健康推進係）

# 生活習慣病予防のための栄養教室～わくわく体験～『へるし一栄養教室』を開催します

「メタボリックシンドロームは予防したいけど、どうすればいいの？」「何をどれだけ食べたらいいの？」「ヘルシーなレシピが知りたい」など食生活について悩みや関心がある方は、ぜひご参加ください。納得あり、気づきあり、今日からできる食事のヒントを具体的にお伝えします。毎日の食生活について、栄養士とともに考えてみませんか？

【対象者】：40歳から74歳までの市民

【日時】：平成22年7月28日(水)9時30分～12時30分

【場所】：西都市南庁舎2階講堂

【内容】①メタボ予防の食生活のお話(講師：管理栄養士)
②わくわく食体験（自分の茶碗でいつものご飯の量を計ろう）
③野菜を使った簡単レシピ試食

【費用】無料

【申し込み】7月21日(水)までに健康管理課(43-1146)にご連絡下さい。

【持ってくるもの】ご自分が普段使われている茶碗

※カロリー表示やパンフレット等の展示など食事に関するヒントが盛りだくさんです。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

（文書取扱：健康管理課健康推進係）

# 西都市地域子育て支援センター　つばさ館

◎支援センターとは・・・子育て支援センターは、主に家庭で子育てをしているお母様方とお子さんが集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで遊べる交流の場です。(利用料は無料)

◎7月の行事予定

**※お水遊びをしますよ**(検温をしてきてくださいね)
●タオル　●着替え　●水着またはパンツを持ってきてね
【日にち】
7月5日(月)・・・お水遊びを楽しもう
7月12日(月)・・・お水遊びのおもちゃ製作

**※おはなしの国**
【日にち】7月20日(火)　【時間】AM10:30～11:00
絵本の読み聞かせや人形劇でお話したり手遊び・歌遊びもありますよ。普段とは一味違う読み聞かせ会。ぜひ参加してくださいね。

**※なかよしランド・・・予約制**
【日にち】7月23日(金)　【時間】AM10：30～11：30
限定10組です。楽しい親子遊びをしませんか？普段、家庭では出来ない遊びから、家庭で出来る簡単スキンシップ遊びを楽しみましょう。
予約は支援センターへ。

◎連絡先：支援センターつばさ館(こどもの家保育園敷地内)43－1049

（文書取扱：福祉事務所）